Lumie® Bodyclock™
ADVANCED 200

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
BEDIENUNGSANLEITUNG
BRUKSANVISNING
GEBRUIKSAANWIJZING



English

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Advanced 200

1 Safety
2 Getting started
3 The display
4 The four control buttons
5 Setting the time
6 Setting the clock to 12 or 24 hours
7 Using the Bodyclock as a reading light
8 Setting the sunrise (to wake you up)
9 Setting the wake-up speed
10 Using snooze
11 Disabling the back-up beeper
12 Setting the sunset (go-to-sleep program)
13 Setting the sunset to end as a nightlight
14 Adjusting the brightness of the clock display
15 Setting Sleepsound (white noise)
16 Security mode
17 Demo mode
18 Problem solving
19 Programming summary

English

INTRODUCTION

Congratulations on buying Bodyclock Advanced. With proper use, it will help regulate your circadian rhythm (sleep/wake pattern), leaving you feeling more energetic. Thousands of people have benefited from its positive effects, and it is especially useful in alleviating the symptoms of the Winter Blues or SAD (Seasonal Affective Disorder). In clinical trials, dawn simulators like the Bodyclock Advanced have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.*

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Advanced.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

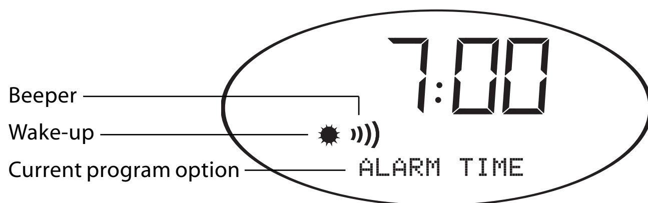
1 Safety

- Keep the glass globe over the bulb, unless the bulb is cold and the lamp unplugged.
- Always use a 60W Max. E14 (SES) candle bulb.
- The glass globe will be warm to the touch, so keep it clear of anything that might deteriorate in contact with heat.
- Keep the Bodyclock away from water and damp. For indoor use only.
- Don't open the casing for any reason. There are no user-serviceable parts inside.

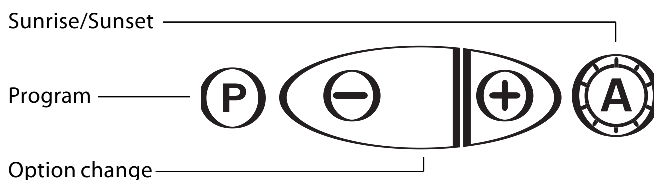
2 Getting started

- Remove the 'globe', the glass cover over the bulb, with a gentle upward tug.
- Screw in the bulb firmly and replace the globe.
- Find a good position for the Bodyclock close to the bed-head.
- Plug the Bodyclock into the mains. The display will flash on and off until the time has been set.
- Once you've programmed the Bodyclock Advanced, all settings will be memorised if the unit is unplugged or if there's a power failure. If the power is out for a short period, it will even keep track of time.
- To program the clock **A** must be depressed (✹ not lit). Pressing the **P** button repeatedly will take you through each of the programming options in turn (see 19 for the list of options). Within the next few seconds press **+** or **–** to change the setting. NOTE: the clock will revert to its normal state if no button is pressed for 12 seconds.
- When replacing the bulb, always unplug the Bodyclock. Spare sunshine neodymium bulbs are available from the Lumie Careline.

3 The display



4 The four control buttons



5 Setting the time

- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until program message TIME appears.
- Immediately press **+** or **–** to set time.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal. The time is now set. If you are using the 12-hour clock, the **PM** indicator will light up when the time shown is between noon and midnight.

6 Setting the clock to 12 or 24 hours

- The time display is pre-set as a 12-hour clock. If you prefer a 24-hour clock…
- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until program message 12HR appears.
- Immediately press **+** or **–** until 24HR appears.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.

7 Using the Bodyclock as a reading light

- Press **+** until the lamp is as bright as you want it.
- To switch off the light, press **–** until it goes completely dark.

8 Setting the sunrise (to wake you up)

- The wake-up function is ON when **A** is elevated and is lit up.
- Wake-up time is pre-set for 7:00a.m. If you want a different time…
- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until the program message ALARM TIME appears.
- Immediately press **+** or **–** until the alarm time is set. If you are using the 12-hour clock pay attention to the **PM** indicator to make sure you set the correct wake-up time! The **PM** indicator will light up when the time shown is between noon and midnight.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.

9 Setting the wake-up speed

- The wake-up sequence is pre-set so the sunrise starts 30 minutes before wake-up time.
- To change the speed of the wake-up sequence…
- Make sure **A** is OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until FADE UP 30 (or 60 or 90 or 15 or DEMO) appears on the display.
- Immediately press **+** or **–** until the desired wake-up speed appears.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.
- Remember to press **A** again so that the wake-up is ON (button elevated).

10 Using snooze

- When the beeper sounds, press **–** once to turn it off and leave the light on. The beeper will sound again 9 minutes later.
- If you prefer, when the beeper sounds press and hold **–** to turn off the beeper and dim the light. The light will re-illuminate to full strength over the next 9 minutes then the beeper will sound again.

11 Disabling the back-up beeper

- To turn the beeper off at wake-up time when it is sounding, press **A**.
- The beeper is pre-set to ON, to change this…
- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until the program message reads BEEP ON.
- Immediately press **+** or **–** until you see BEEP OFF.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.
- The beeper symbol))) is displayed when the beeper is on.

12 Setting the sunset (go-to-sleep program)

To start the sunset sequence:

- Press **+** until the lamp is as bright as you want it.
- Press **A** ON so button is elevated and ✹ is displayed.
- Sunset will start and the lamp will slowly fade down. The wake-up sequence will activate at its usual time.

To start the sunset sequence when you don't want the wake-up sequence (such as on a Friday night):

- Make sure **A** is OFF (button depressed).
- Press **+** until the lamp is as bright as you want it.
- Press **+** and **–** together.
- Sunset will start and there will be no wake-up sequence.

To choose sunset speed:

- Make sure **A** is OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until program message FADE DOWN 30 (or 60 or 90 or 15) appears.
- Immediately press **+** or **–** until the desired sunset speed appears.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.

13 Setting the sunset to end as a nightlight

Rather than have the sunset end in darkness, you can set it to act as a nightlight at 10% of the intensity of the lamp.

- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** until program message NITELITE OFF appears.
- Immediately press **+** or **–** until NITELITE ON is set.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.

14 Adjusting the brightness of the clock display

The DISPLAY AUTO mode automatically dims the display at sleep time (when the light is at a low level and the wake-up or sunset sequences are set).

- To set the display to remain bright, then…
- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** until the program message DISPLAY AUTO appears.
- Immediately press **+** or **–** until DISPLAY HIGH is set.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal.

15 Setting Sleepsound (white noise)

Sleepsound is a continuous white noise 'hiss' sound that is useful to mask outside noises when you want to sleep.

- Make sure **A** is OFF (button depressed).
- Press **P** repeatedly until program message SOUND OFF appears.
- Immediately press **+** or **–** until SOUND AUTO appears. This means the Sleepsound will become quieter with the sunset, falling silent as the light goes out.
- Alternatively press **+** or **–** until SOUND PERM (sound permanent) appears. This means whenever you turn the wake-up on (**A** ON, button elevated), the Sleepsound will be heard. The **#** symbol on the display shows when Sleepsound is enabled.
- To turn the Sleepsound off for just one night …while the hiss sound is audible, press **A** IN and immediately OUT again.

16 Security mode

Allows you to set the Bodyclock Advanced's light to switch on and off at random between 4pm and 11pm to give the impression the house is occupied.

- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **P** until the program message SECURITY OFF appears.
- Immediately press **+** or **–** until SECURITY ON is set.
- Press **P** to move on to the next setting or wait 12 seconds for the clock to revert to normal. The display will now read SECURITY.
- Pressing any button will cancel security mode. Remember, security mode is only set if the display reads SECURITY.

17 Demo mode

To demonstrate the Bodyclock Advanced's sunrise and sunset functions continuously, in short 4 minute cycles (rolling demonstration mode).

- **A** must be OFF (button depressed).
- Press **+** for about 12 seconds until you hear a beep and the program message reads SUNSET.
- To stop the demonstration press **+** again for about 12 seconds until you hear 2 beeps and the program message goes blank.
- You might want to disable the beeper (see 11) before starting this mode.
- For a demonstration mode in which the Bodyclock Advanced operates as normal except the sunrise and sunset take only 2 minutes, set FADEUP DEMO (see 9). In this mode press and hold **P** then press **+** briefly to start a sunrise.

18 Problem solving

- **The light will not come on but the clock still works.**

  Check to make sure the bulb is fully screwed into the socket. If this fails, try replacing the bulb.

- **Neither the clock nor the light works, or the clock is not doing what I expect it to**.

  Turn the power off at the wall. Now press and hold P as you turn the power back on. This re-sets all the program options to their default state. If this fails, check the fuse in UK plugs.

Please call the Lumie Careline (0845 658 9292) if you have any other problems with the Bodyclock Advanced, before doing anything else.

19 Programming summary

A summary of programs when **P** is pressed. The first setting is the default for each program.

ALARM TIME

TIME

12 HOUR > 24 HOUR

BEEP ON > BEEP OFF

DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH

FADEUP 30 > 60 > 90 > 15

NITELITE OFF > NITELITE ON

SOUND OFF > SOUND AUTO > SOUND PERM

SECURITY OFF > SECURITY ON

Then reverts to normal operation.

Bodyclock Advanced Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning your Bodyclock Advanced for service, it must be in its complete original packaging including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged or without original packaging, then regretfully we will have to charge to put it right. Please call us for advice before sending the unit back.

Contact us

The Lumie brand is a trademark of Outside In, Europe's leading specialist in light therapy. Our products are derived from the latest scientific studies and we are specialists in sleep science, circadian rhythms and SAD (Seasonal Affective Disorder). If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please tell us.

- **Lumie Careline 0845 658 9292**
- **www.lumie.com**

Technical specification

Specification subject to change without notice

Lumie Bodyclock Advanced model NSE/NSU

220-240Vac 50Hz 70W

Lamp E14 (SES) 35 mm candle 220/230/240V 60W MAX

Operating temperature 0°C –35°C

Safety – EN60601

Class I Medical Device



Lumie is a trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Advanced 200

INTRODUCTION

Félicitations, vous venez d'acheter un Bodyclock Advanced ! Utilisé correctement il vous aidera à réguler votre rythme circadien (les tendances de sommeil/d'éveil) et vous aurez le sentiment d'avoir plus d'énergie. Des milliers de personnes ont bénéficié de ses effets positifs. Il est particulièrement utile pour réduire les symptômes du blues hivernal ou DSH (Déprime Saisonnière Hivernale), connu en anglais sous le sigle SAD (Seasonal Affective Disorder). Des expériences médicales ont montré que des simulateurs d'aube tels que le Bodyclock Advanced permettent d'être de meilleure humeur, d'améliorer le niveau d'énergie, de productivité et la qualité du sommeil et du réveil.*

Veuillez lire avec attention cette notice pour profiter au mieux des avantages du Bodyclock Advanced.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

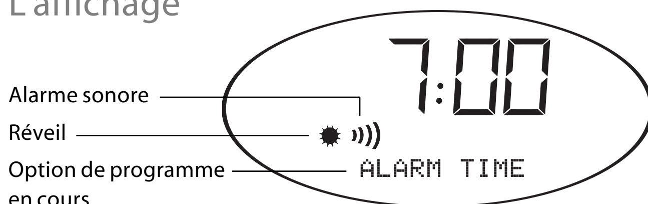
1 Mesures de sécurité

- Ne retirez jamais le globe en verre recouvrant l'ampoule sans vous êtes assuré au préalable que l'ampoule est froide et que la lampe est débranchée.
- N'utilisez que des ampoules flamme E14 de 60 W maximum (SES).
- Le globe en verre est chaud au toucher, tenez-le éloigné de tout ce qui pourrait se détériorer au contact de la chaleur.
- Gardez le Bodyclock éloigné de l'eau et de l'humidité. Ne l'utilisez qu'à l'intérieur.
- N'ouvrez jamais le boîtier. Le boîtier ne comporte aucune pièce pouvant être changée.

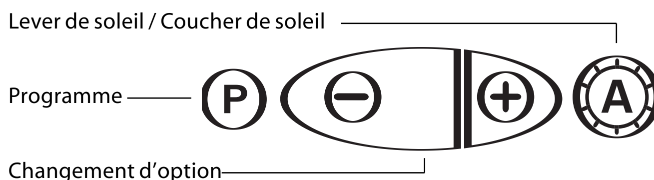
2 Mise en place

- Retirez le 'globe', la protection en verre recouvrant l'ampoule, en tirant légèrement vers le haut.
- Mettez en place l'ampoule en la vissant fermement puis replacez le globe.
- Trouvez un bon endroit pour le Bodyclock, de préférence près de la tête du lit.
- Branchez le Bodyclock. L'affichage clignotera tant que la date ne sera pas saisie.
- Une fois le Bodyclock Advanced programmé, tous les paramètres de la configuration sont gardés en mémoire et ils ne seront pas perdus en cas de débranchement ou de coupure de courant. Même l'heure sera retrouvée si la coupure est de courte durée.
- Pour programmer l'horloge le bouton **A** doit être enfoncé (✹ non éclairé). Vous pouvez consulter une à une toutes les options de programmation en appuyant successivement sur la touche **P** (reportez-vous au paragraphe 19 pour la liste des options). Quand vous êtes sur une option et si vous désirez modifier son paramètre appuyez sur **+** ou **–** dans les quelques secondes qui suivent. NOTA: l'horloge reviendra à son état normal si aucun bouton n'a été pressé au bout de 12 secondes.
- Débranchez toujours le Bodyclock avant de changer l'ampoule. Des ampoules néodyme 'rayons de soleil' de rechange sont disponibles chez Lumie Careline.

3 L’affichage



4 Les quatre boutons de contrôle



5 Réglage de l’heure

- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu’à ce que le message de programmation TIME s’affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** pour ajuster l’heure.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l’horloge revienne à son état normal. L’heure est à présent définie. Si vous utilisez l’horloge en mode d’affichage 12 heures (au lieu de 24 heures), l’indicateur **PM** sera allumé quand l’heure indiquée se situe entre midi et minuit.

6 Réglage de l'horloge en mode d'affichage 12 heures ou 24 heures

- Par défaut l'heure est affichée en mode 12 heures. Si vous préférez le mode d'affichage sur 24 heures …
- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le message de programmation 12 HOUR s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que 24 HOUR s'affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal.

7 Utilisation du Bodyclock comme lampe de chevet

- Appuyez sur **+** jusqu'à l'obtention de la luminosité désirée.
- Pour éteindre appuyez sur **–** jusqu'à l'extinction totale de la lumière.

8 Réglage du lever de soleil (pour vous réveiller)

- La fonction réveil est activée (mode ON) quand **A** est en position relevée et la touche ✹ est allumée.
- Par défaut l'heure du réveil est fixée à 7 h du matin. Si vous voulez changer cette heure de réveil …
- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le message de programmation ALARM TIME s'affiche.

- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que l'heure de réveil désirée s'affiche. Si vous utilisez l'affichage horaire en mode 12 heures vérifiez le voyant **PM** pour vous assurer de ne pas vous tromper d'heure de réveil ! L'indicateur **PM** est éclairé si l'heure affichée se situe entre midi et minuit.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal.

9 Réglage de la durée de la séquence d'éveil

- La séquence d'éveil est définie par défaut à 30 minutes de simulation de lever du soleil avant l'heure du réveil.
- Pour changer la durée de la séquence d'éveil …
- Vérifiez que **A** est sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le message FADE UP 30 (ou 60 ou 90 ou 15 ou DEMO) s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que le temps d'éveil désiré s'affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal.
- N'oubliez pas d'appuyer à nouveau sur **A** pour que la fonction réveil soit activée (mode ON) (le bouton doit être en position relevée).

10 Utilisation de l'option répétition de l'alarme

- Quand vous entendez l'alarme, appuyez une fois sur la touche **–** l'alarme s'arrêtera mais la lumière restera allumée. 9 minutes plus tard l'alarme se déclenchera à nouveau.
- Si vous préférez, vous pouvez également régler la lumière. Quand l'alarme se déclenche, appuyez en maintenant la pression sur la touche **–** le bip sonore s'arrêtera et la lumière perdra de son intensité. Progressivement, au cours des 9 prochaines minutes, la lumière retrouvera toute son intensité puis l'alarme sonnera à nouveau.

11 Arrêt de l'alarme sonore

- Pour arrêter l'alarme qui s'est déclenchée à l'heure du réveil, appuyez sur **A**.
- Par défaut l'alarme sonore est activée (ON), pour changer ce paramètre …
- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le message de programmation BEEP ON s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que BEEP OFF s'affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal.
- Le symbole représentant l'alarme sonore))) est affiché quand l'alarme est activée (mode ON).

12 Réglage du coucher de soleil (séquence d’endormissement)

Pour déclencher la séquence du coucher de soleil :

- Appuyez sur **+** jusqu’à l’obtention de la luminosité désirée.
- Appuyez sur **A** ON pour mettre le bouton en position relevée, ✹ doit être affiché.
- Le coucher de soleil commencera et la lampe perdra lentement de sa luminosité. La séquence d’éveil sera activée automatiquement le lendemain à son heure habituelle.

Pour commencer la séquence du coucher de soleil sans déclencher, le lendemain matin, la séquence d’éveil (par exemple le vendredi soir):

- Veillez à mettre **A** sur OFF (bouton enfoncé)
- Appuyez sur **+** jusqu’à l’obtention de la luminosité désirée.
- Appuyez simultanément sur **+** et **–**.
- Le coucher de soleil commencera mais il n’y aura pas de séquence d’éveil le lendemain matin.

Pour choisir la duré du coucher de soleil :

- Veillez à mettre **A** sur OFF (bouton enfoncé)
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu’à ce que le message FADE DOWN 30 (ou 60 ou 90 ou 15) s’affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu’à ce que le temps correspondant à la durée de coucher de soleil désiré s’affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l’horloge revienne à son état normal.

13 Passage du mode coucher de soleil au mode veilleuse

Plutôt que d'avoir le coucher de soleil se finissant dans l'obscurité totale, vous pouvez le configurer de manière à se transformer en veilleuse avec 10% de luminosité.

- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** jusqu'à ce que le message de programmation NITELITE OFF s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que NITELITE ON s'affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal.

14 Réglage de la luminosité du cadran de l'horloge

Le mode DISPLAY AUTO réduit automatiquement la luminosité de l'affichage lors de l'endormissement (quand le niveau de lumière est faible et des séquences d'éveil ou de coucher de soleil sont définies).

- Pour garder un affichage lumineux …
- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** jusqu'à ce que le message de programmation DISPLAY AUTO s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que DISPLAY HIGH s'affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal.

15 Son d'endormissement (bruit blanc)

Le son d'endormissement est un bruit blanc continu 'sss' qui permet de masquer les bruits environnants quand vous voulez vous endormir.

- Veillez à mettre **A** sur OFF (bouton enfoncé)
- Appuyez sur **P** à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le message SOUND OFF s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que SOUND AUTO s'affiche. Le bruit d'endormissement diminuera avec le coucher du soleil et aura complètement disparu quand la lumière s'éteint.
- Ou, vous pouvez appuyer sur **+** ou **–** jusqu'à ce que SOUND PERM (son permanent) s'affiche. Ceci voudra dire que chaque fois que vous activez le réveil (**A** ON, bouton en position relevée), le son d'endormissement sera entendu. Le symbole **#** sur l'affichage indique si le son d'endormissement est activé.
- Pour arrêter occasionnellement le son d'endormissement, par exemple pour une seule nuit …. pendant que le son 'sss' est encore audible, appuyez sur **A** IN puis immédiatement sur OUT à nouveau.

16 Activation du mode sécurité

Cette fonctionnalité vous permet de régler la lumière du Bodyclock Advanced pour qu'elle s'allume et s'éteigne au hasard entre 16 h et 23 h pour donner l'impression que la maison est occupée.

- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Appuyez sur **P** jusqu'à ce que le message de programmation SECURITY OFF s'affiche.
- Appuyez immédiatement sur **+** ou **–** jusqu'à ce que SECURITY ON s'affiche.
- Appuyez sur **P** pour passer au prochain paramètre de réglage ou attendez 12 secondes pour que l'horloge revienne à son état normal. L'affichage indiquera ensuite SECURITY.
- Pour annuler le mode sécurité il suffit d'appuyer sur n'importe quelle touche. Souvenez-vous, le mode sécurité n'est activé que quand SECURITY est affiché.

17 Utilisation du mode démonstration

Pour démontrer en continu sur 4 cycles courts de 4 minutes, les fonctions de lever et coucher de soleil du Bodyclock Advanced effectuez les opérations suivantes:

- **A** doit être sur OFF (bouton enfoncé).
- Pressez **+** pendant environ 12 secondes, jusqu'à ce que vous entendiez un bip et voyez le message de programmation SUNSET.
- Pour arrêter la démonstration appuyez à nouveau sur **+** pendant environ 12 secondes et attendez d'entendre 2 bips et de voir s'effacer le message de programmation.
- Si vous le désirez vous pouvez désactiver l'alarme sonore (reportez-vous au paragraphe 11) avant d'aller en mode démonstration.

- Pour un mode de démonstration où le Bodyclock Advanced fonctionne normalement à l'exception du lever et coucher de soleil qui ne durent dans ce cas que 2 minutes, définissez le paramètre FADEUP DEMO (voir paragraphe 9). Dans ce mode appuyez, en maintenant votre pression, sur **P** puis appuyez brièvement sur **+** afin de faire commencer un lever de soleil.

18 Résolution de problèmes

- **La lampe ne s'allume pas mais l'horloge fonctionne.**

  Vérifiez que l'ampoule est entièrement vissée sur sa douille. Si le problème persiste changez l'ampoule.

- **La lampe ni l'horloge ne fonctionnent ou l'horloge n'effectue pas les opérations espérées.**

  Retirez pendant quelques instants le Bodyclock Advanced de sa prise de courant. Puis au moment de le rebranchez appuyez en même temps sur **P** en maintenant un certain temps la pression. Ceci remettra tous les paramètres de programmation à leur valeur par défaut. Si le problème persiste, vérifiez le fusible si vous avez une prise anglaise.

Si vous avez d'autres problèmes avec le Bodyclock Advanced, n'entreprenez rien avant d'avoir appeler le centre d'assistance Lumie Careline (+44 1954 780 500).

19 Résumé des opérations de programmation

Résumé des options de programmation quand **P** est pressé. La première valeur de chaque option de programmation correspond à sa valeur par défaut.

ALARM TIME

TIME

12 HOUR > 24 HOUR

BEEP ON > BEEP OFF

DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH

FADEUP 30 > 60 > 90 > 15

NITELITE OFF > NITELITE ON

SOUND OFF > SOUND AUTO > SOUND PERM

SECURITY OFF > SECURITY ON

Puis retour au fonctionnement normal.

Garantie pour le Bodyclock Advanced

Cet appareil est garanti pendant 24 mois, à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication. Cette garantie s'ajoute aux droits prévus par la loi. Si vous nous renvoyez votre Bodyclock Advanced pour une révision, il doit être dans son emballage d'origine et comprendre toutes les pièces y compris les pièces internes. Veillez à ce que les prises de courant ne bougent pas pendant le transport et ne puissent pas abîmer l'appareil. Si nous recevons l'appareil endommagé ou sans son emballage d'origine, nous serons au regret de vous facturer la réparation. Veuillez nous appeler pour nous demander conseil avant de renvoyer l'appareil.

Nous contacter

Outside In est le leader européen spécialisé dans la luminothérapie. Nos produits prennent en compte les recherches scientifiques les plus récentes et nous sommes spécialisés dans les domaines des sciences du sommeil, des rythmes circadiens et de la DSH (Déprime Saisonnière Hivernale), connu en anglais sous le sigle SAD (Seasonal Affective Disorder). Nous serons ravis de recevoir vos suggestions pouvant contribuer à améliorer nos produits et notre service ou si vous avez connaissance de problèmes qui vous semblent dignes d'intérêt veuillez nous en faire part.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Caractéristiques techniques

Ces caractéristiques techniques sont données sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Advanced modèle NSE/NSU

220-240 Volts ca 50 Hz 70 Watts

Lampe E14 (SES, petite lampe Edison à vis) 35 mm type flamme 220/230/240 Volts 60 Watts MAX

Températures d'utilisations 0ºC –35ºC

Norme de sécurité – EN60601

Classe I Appareil médical



Lumie est une marque déposée de:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Royaume-Uni

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bodyclock Advanced 200

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb einer Bodyclock Advanced. Bei korrektem Einsatz hilft Ihnen dieses Gerät, Ihren Biorhythmus (Schlaf- und Wachzeiten) zu regulieren. Als Ergebnis haben Sie mehr Lebensenergie. Tausende Benutzer schwören auf die positive Wirkung der Bodyclock. Dieses Gerät hat sich besonders dabei bewährt, die Symptome von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression) zu lindern. Klinikversuche haben erwiesen, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Advanced Stimmung, Energieniveau, Produktivität und die Qualität von Schlaf und Aufwachen verbessern.*

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Bodyclock Advanced optimal einsetzen können.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

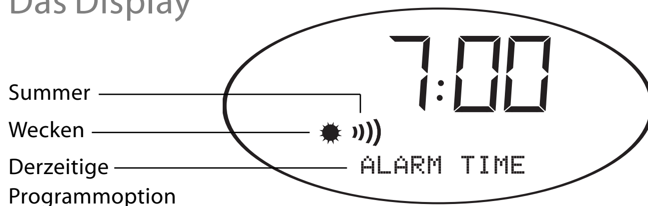
1 Sicherheit

- Bevor Sie die Glaskuppel von der Lampe abnehmen, ziehen Sie bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
- Verwenden Sie immer eine Glühbirne vom Typ 60W Max. E14 (SES) in Kerzenform.
- Die Glaskuppel erwärmt sich im Einsatz. Vermeiden Sie daher Kontakt mit allem, was bei Hitzeeinwirkung verderben oder beschädigt werden kann.
- Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Bitte niemals das Gehäuse öffnen. Die internen Elemente sollten nur von qualifizierten Fachleuten gewartet werden.

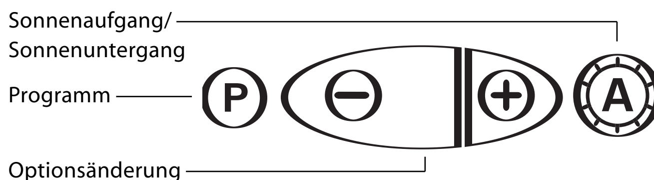
2 Erste Schritte

- Nehmen Sie die Glaskuppel über der Glühbirnenfassung ab, indem Sie sie vorsichtig nach oben ziehen.
- Schrauben Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Kuppel wieder auf das Gehäuse.
- Platzieren Sie die Bodyclock nahe dem Kopfende Ihres Bettes.
- Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz. Das Display blinkt jetzt in regelmäßigen Abständen, bis Sie die Uhrzeit einstellen.
- Wenn Sie die Bodyclock Advanced einmal programmiert haben, bleiben alle Einstellungen selbst bei Herausziehen des Netzsteckers oder bei einem Stromausfall weiterhin gespeichert. Wenn der Strom nur vorübergehend ausfällt, bleibt sogar die korrekte Uhrzeit erhalten.
- Bevor Sie die Uhr programmieren können, müssen Sie sicherstellen, dass **A** gedrückt ist (✹ nicht beleuchtet). Durch wiederholtes Drücken der Taste **P** können Sie alle vorhandenen Programmierungsoptionen durchgehen (siehe Punkt 19: Liste der Optionen). Zum Ändern einer Einstellung müssen Sie dann jeweils in den nächsten paar Sekunden entweder **+** oder **–** drücken. HINWEIS: Wenn keine Taste gedrückt wird, kehrt die Uhr nach 12 Sekunden in ihren Normalzustand zurück.
- Bevor Sie die Glühbirne auswechseln, ziehen Sie bitte immer zuerst den Stecker für die Bodyclock aus der Dose. Weitere Neodym-Sonnenlichtglühbirnen erhalten Sie über die Lumie-Serviceline.

3 Das Display



4 Die vier Bedienungstasten



5 Einstellen der Uhrzeit

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige TIME erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **–** die richtige Uhrzeit ein.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt. Die Uhr ist nun gestellt. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, leuchtet die **PM**-Anzeige auf, wenn die Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.

6 Einstellen der 12- bzw. 24-Stunden-Anzeige

- Das Standardanzeigeformat ist die 12-Stunden-Anzeige. Uhrzeiten erscheinen hier mit den Zusätzen AM (Vormittag) und PM (Nachmittag/Abend). Wenn Ihnen eine 24-Stunden-Anzeige lieber ist, gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige 12 HOUR erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **–**, bis 24 HOUR erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

7 Die Bodyclock als Leselampe

- Drücken Sie so lange auf **+**, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Zum Ausschalten der Lampe halten Sie **–** so lange gedrückt, bis das Licht vollständig erlischt.

8 Einstellen des Sonnenaufgangs (zum Aufwachen)

- Die Bodyclock weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, wenn die Taste **A** erhoben und ✹ beleuchtet ist.
- Die Weckzeit ist ab Werk auf 7 Uhr morgens (AM) eingestellt. Zum Einstellen einer anderen Zeit gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige ALARM TIME erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **–** die richtige Weckzeit ein. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, achten Sie bitte auf die PM-Anzeige, um sicherzustellen, dass Sie auch die richtige Weckzeit wählen. Die PM-Anzeige leuchtet dann auf, wenn die gewählte Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

9 Einstellen der Weckgeschwindigkeit

- Die Wecksequenz ist ab Werk so vorprogrammiert, dass der Sonnenaufgang 30 Minuten vor der Weckzeit beginnt.
- Wenn Sie die Ablaufgeschwindigkeit der Wecksequenz ändern möchten, gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis FADE UP 30 (bzw. 60 oder 90 oder 15 oder DEMO) auf dem Display erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **–** die gewünschte Weckgeschwindigkeit ein.

- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.
- Vergessen Sie nicht, wieder **A** zu drücken, damit die Weckfunktion eingeschaltet ist (Taste erhaben).

10 Die Schlummerfunktion

- Wenn der Summer ertönt, drücken Sie einmal auf die Taste **–**, um den Weckton auszuschalten und das Licht anzulassen. Der Summer ertönt 9 Minuten später dann noch einmal.
- Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie die Taste **–** beim Ertönen des Wecktons auch gedrückt halten, um den Weckton auszuschalten und das Licht wieder herunterzuregeln. Das Licht wird dann über die nächsten 9 Minuten allmählich zu seiner vollen Stärke zurückkehren, und der Weckton ertönt danach erneut.

11 Abstellen des Sicherheits-Wecktons

- Um den Summer nach dem Ertönen auszuschalten, drücken Sie die Taste **A**.
- Der Weckton ist ab Werk aktiviert. Zum Deaktivieren gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige BEEP ON erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **–**, bis BEEP OFF erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.
- Wenn der Weckton aktiviert ist, erscheint das Summersymbol)))

12 Einstellen des Sonnenuntergangs (zum Einschlafen)

Starten der Sonnenuntergangssequenz:

- Drücken Sie **+** so lange, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Schalten Sie die Taste **A** in die erhobene Position, bei der ☀ erscheint.
- Der Sonnenuntergang beginnt nun, und das Licht wird allmählich immer schwächer. Die Wecksequenz wird dann wieder zur üblichen Zeit aktiviert.

Zum Starten der Sonnenuntergangssequenz, wenn Sie keine Wecksequenz benötigen (etwa an einem Freitagabend):

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie **+** so lange, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie **+** und **–** gleichzeitig.
- Der Sonnenuntergang beginnt nun, und es folgt keine Wecksequenz.

Festlegen der Geschwindigkeit des Sonnenuntergangs:

- A muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis FADE DOWN 30 (bzw. 60 oder 90 oder 15 oder DEMO) auf dem Display erscheint.
- Stellen Sie nun durch sofortiges Drücken von **+** bzw. **–** die gewünschte Sonnenuntergangs-Geschwindigkeit ein.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

13 Der Sonnenuntergang als Nachtlicht

Der Sonnenuntergang muss nicht in totaler Dunkelheit enden. Sie können ihn auch so programmieren, dass am Schluss noch 10% der Leuchtkraft der Lampe erhalten bleiben.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige NITELITE OFF erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **–** bis NITELITE ON erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

14 Helligkeitsregelung der Zeitanzeige

Im Betriebsmodus DISPLAY AUTO wird das Display während der Schlafenszeit (wenn die Lampe nur schwach leuchtet und eine Weck- oder Sonnuntergangs-Sequenz programmiert ist) automatisch gedimmt.

- Wenn Sie möchten, dass das Display seine normale Helligkeit beibehält, gehen Sie wie folgt vor:
- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige DISPLAY AUTO erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **–**, bis DISPLAY HIGH erscheint.
- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt.

15 Einstellen von Sleepsound (weißes Rauschen)

Sleepsound ist ein stetiges Rauschen, das von außen in Ihr Schlafzimmer eindringende Geräusche überdecken kann.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige SOUND OFF erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **–** bis SOUND AUTO erscheint. Dies bedeutet, dass der Sleepsound im Verlauf des Sonnenuntergangs leiser wird und beim Ausgehen des Lichts schließlich ganz verstummt.
- Sie können auch **+** oder **–** drücken, bis SOUND PERM (steht für permanent) erscheint. Dies bedeutet, dass der Sleepsound immer ertönt, wenn die Weckfunktion eingeschaltet ist (**A** steht auf ON, Taste ist erhaben). Wenn der Sleepsound aktiviert ist, erscheint das Symbol **#**.
- Um den Sleepsound für eine Nacht auszuschalten, nachdem er begonnen hat, drücken Sie die Taste **A** zweimal in schneller Folge (erst herunterdrücken und dann wieder herausspringen lassen).

16 Sicherheits-Option

Mit dieser Funktion können Sie die Bodyclock Advanced so programmieren, dass sie zwischen 16 Uhr und 23 Uhr das Licht in zufälligen Zeitabständen ein- und ausschaltet, um den Eindruck zu erwecken, dass jemand im Hause ist.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie mehrmals **P**, bis die Programmanzeige SECURITY OFF erscheint.
- Drücken Sie nun sofort **+** oder **-**, bis SECURITY ON erscheint.

- Drücken Sie **P**, um zur nächsten Einstelloption weiterzugehen, oder warten Sie 12 Sekunden, bis die Uhr wieder in ihren Normalzustand zurückkehrt. Im Display erscheint nun SECURITY.
- Druck einer beliebigen Taste schaltet den Sicherheitsmodus aus. Beachten Sie: Der Sicherheitsmodus ist nur dann aktiviert, wenn im Display SECURITY erscheint.

17 Vorführ-Modus

Ermöglicht kontinuierliche Vorführung der Sonnenauf- und -untergangsfunktion, in einem kurzen, sich ständig wiederholenden 4-Minuten-Zyklus.

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Halten Sie **+** etwa 12 Sekunden lang gedrückt, bis Sie einen Piepton hören und die Programmanzeige SUNSET erscheint.
- Zum Verlassen des Vorführ-Modus halten Sie **+** wieder etwa 12 Sekunden lang gedrückt, bis Sie zwei Pieptöne hören und die Programmanzeige erlischt.
- Vor dem Einschalten dieses Modus empfiehlt es sich, den Weckton zu deaktivieren (siehe Punkt 11).
- Ein Vorführ-Modus, bei dem die Bodyclock Advanced wie gewöhnlich funktioniert, Sonnenauf- und untergang aber nur jeweils 2 Minuten dauern, ist über FADEUP DEMO möglich (siehe 9). In diesem Modus müssen Sie P drücken und festhalten und dann kurz **+** drücken, um einen Sonnenaufgang zu starten.

18 Probleme und Lösungen

- **Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert tadellos.**

  Prüfen Sie, ob die Glühbirne fest in ihrer Fassung sitzt. Wenn dies der Fall war, tauschen Sie die Glühbirne aus.

- **Weder Uhr noch Lampe funktionieren, oder die Uhr arbeitet nicht entsprechend meinen Einstellungen.**

  Unterbrechen Sie die Stromzufuhr. Halten Sie nun P gedrückt, während Sie die Stromzufuhr wiederherstellen. Dadurch werden alle Programmoptionen wieder auf die Werksvorgabe zurückgestellt. Wenn dies nicht hilft, überprüfen Sie bei englischen Steckern die eingebaute kleine Sicherung.

  Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock Advanced wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 780 500), bevor Sie weitere Schritte unternehmen.

19 Programmliste

Eine Zusammenfassung der verfügbaren Programme, wenn **P** gedrückt wird. Die erste Einstellung ist die Werksvorgabe für jedes Programm.

ALARM TIME
TIME
12 HOUR > 24 HOUR
BEEP ON > BEEP OFF
DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH
FADEUP 30 > 60 > 90 > 15
NITELITE OFF > NITELITE ON
SOUND OFF > SOUND AUTO > SOUND PERM
SECURITY OFF > SECURITY ON

Danach kehrt die Uhr in den regulären Betriebszustand zurück.

Garantie für Bodyclock Advanced

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 24-monatigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Advanced zur Wartung einschicken, darf der Versand nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen, einschließlich aller Innenteile. Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker so verpackt ist, dass er das Gerät beim Transport nicht beschädigt. Falls wir das Gerät beschädigt oder nicht in seiner Originalverpackung empfangen, müssen wir Ihnen die Reparatur leider in Rechnung stellen. Bitte sprechen Sie mit uns, bevor Sie Ihr Gerät einsenden.

So kontaktieren Sie uns

Outside In ist europaweit der führende Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir sind Experten für Schlafforschung, Biorhythmus und SAD (saisonal abhängige Depression). Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte verbessern könnten, oder Sie uns über Probleme informieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Sie erreichen die

- **Lumie-Serviceline unter +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Technische Details

Diese Angaben können ohne Vorankündigung geändert werden.

Lumie Bodyclock Advanced Modell NSE/NSU

220-240 V (WS) 50Hz 70W

Lampe E14 (SES) 35 mm Kerze 220/230/240V 60W MAX

Betriebstemperatur 0°C – 35°C

Sicherheit – EN60601

Medizinisches Gerät der Kategorie 1 (in Großbritannien: Class I Medical Device)



Lumie ist eine Marke von:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

GB

BRUKSANVISNING

Bodyclock Advanced 200

INLEDNING

Gratulerar till ditt köp av Bodyclock Advanced. Tusentals personer har redan upptäckt dess positiva effekter. Vid rätt användande kommer lampan att regulera din sov & uppvakningsrytm (circadian rhythm), som gör att du kommer att känna dig mer pigg och energisk. Den är speciellt till nytta för att lindra symptomerna av ”vintertrötthet” eller Seasonal Affective Disorder (SAD) som är den engelska benämningen. I kliniska undersökningar har det visat sig att soluppgångs simulatorer som Bodyclock Advanced förbättrar ditt humör, energi, produktivitet och förbättrar sömn och uppvaknande.*

Så läs dessa instruktioner noggrant för att få ut det mesta av din Bodyclock Advanced.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

1 Säkerhet

- Låt alltid glasgloben sitta på lampan, om inte glaset är kallt och kontakten urdragen.
- Använd alltid en 60W Max. E14 (SES) glödlampa.
- Glasgloben är alltid varm att beröra, så håll den i från allt som kan bli förstört i kontakt med värme.
- Håll din Bodyclock borta från vatten och fukt. Enbart för inomhusbruk.
- Öppna aldrig lampans chassi. Den innehåller inga utbytbara delar.

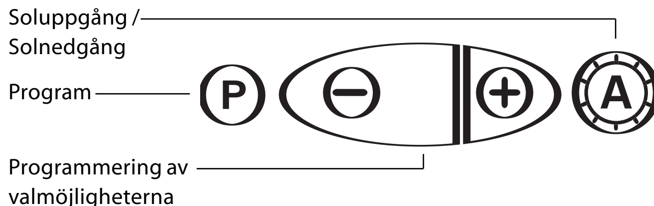
2 Komma igång

- Lossa globen, glashöljet över glödlampan, med ett försiktigt drag uppåt.
- Skruva i glödlampan försiktigt och sätt tillbaka globen.
- Finn en bra placering för din Bodyclock nära sängen.
- Anslut din Bodyclock till vägguttaget. Displayen kommer nu att blinka tills klockan/tiden blivit ställd.
- När du väl har programmerat Bodyclock Advanced, kommer allt att finnas i dess minne. Lampan har en backup funktion så även om kontakten skulle dras ut ur vägguttaget eller om det skulle bli ett kort strömavbrott, så behålls inställningarna.
- För att programmera klockan så måste **A** knappen vara nedtryckt (✹ symbolen ej tänd). Ett lätt tryck på **P** knappen upprepade gånger tar dig igenom alla programmerings möjligheter (se punkt 19). För att ändra inställning, tryck inom några sekunder på **+** eller **–** knappen för att ändra. NOTERA: klockan går tillbaka till normalläge om ingen knapp är nedtryckt inom 12 sekunder.
- Vid byte av glödlampa, dra alltid ut kontakten till din Bodyclock. Solskens neodymium glödlampor finns att beställas hos Nordic Light Care.

3 Displayen



4 De fyra kontroll knapparna



5 Ställa tiden

- **A** måste vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck **P** upprepade gånger tills texten TIME kommer fram.
- Tryck omedelbart **+** eller **–** för att ställa tiden.
- Tryck **P** för att gå till nästa inställning eller vänta i 12 sekunder för att klockan skall återgå till normalläge. Tiden är nu inställd. Om du använder dig av 12-timmars visningen, så kommer **PM** att lysa i displayen mellan middag och midnatt.

6 Ställa klockan i 12 eller 24 timmars visning

- Tidsvisningen är förinställd på 12-timmars visning. Om du föredrar 24-timmars visning …
- **A** måste vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck **P** upprepade gånger tills texten 12 HOUR kommer fram.
- Tryck omedelbart **+** eller **–** så 24 HOUR visar sig.
- Tryck **P** för att gå till nästa inställning eller vänta i 12 sekunder för att klockan skall återgå till normalläge.

7 Att använda Bodyclock Advanced som läslampa

- Tryck **+** tills lampan lyser som du önskar.
- För att släcka ljuset, tryck **–** tills det blir mörkt.

8 Att ställa väcktid (soluppgång)

- Uppvakningsfunktionen är PÅ när **A** är I upptryckt läge, och ✹ symbolen tänd.
- Soluppgången är förinställd på kl. 07.00. Om du vill vakna en annan tid...
- **A** knappen ska vara AV (knappen EJ nedtryckt).
- Tryck **P** upprepade gånger tills texten ALARM TIME kommer fram.
- Tryck omedelbart **+** eller **–** för att ställa alarmtiden. Om du använder dig av 12-timmars visningen, var uppmärksam på **PM** indikatorn så att du får korrekt uppvakningstid! **PM** indikatorn lyser i displayen mellan middag och midnatt.
- Tryck **P** för att gå till nästa inställning eller vänta i 12 sekunder för att klockan skall återgå till normalläge.

9 Att ställa soluppgångens längd

- Uppvakningstiden är förinställd så att soluppgången startar 30 minuter innan vald väckningstid.
- För att ändra uppvakningssekvensen ...
- **A** måste vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck **P** upprepade gånger tills FADE UP 30 (el. 60 el. 90 el. 15 el. DEMO) visar sig i displayen.
- Tryck omedelbart **+** eller **–** tills du får önskad uppvakningstid.
- Tryck **P** för att gå till nästa inställning eller vänta i 12 sekunder för att klockan skall återgå till normalläge.
- Kom ihåg att trycka på **A** igen så att alarmet är PÅ (knappen uppe).

10 Snooze funktionen

- När alarmsignalen ljuder, tryck **–** en gång för att stänga av det och att låta ljuset vara på. Alarmsignalen kommer då att repeteras igen 9 minuter senare.
- Om ni föredrar … När alarmsignalen ljuder, tryck och håll nere **–** för att stänga av ljudet och dimma ned ljuset. Ljuset kommer då igen att återgå till full styrka inom 9 minuter, sedan ljuder alarmsignalen igen.

11 Att använda ljudsignal (beeper)

- För att stänga av ljudsignalen helt när den ringer, tryck på **A**.
- Ljudsignalen är förinställd på att vara PÅ. För att ändra detta...
- **A** måste vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck **P** upprepade gånger tills texten BEEP ON kommer fram.
- Tryck omedelbart **+** eller **–** tills du ser BEEP OFF.

- Tryck **P** för att gå till nästa inställning eller vänta i 12 sekunder för att klockan skall återgå till normalläge.
- Beeper symbolen))) visas i displayen när alarmsignalen är aktiverad.

12 Att ställa solnedgångens längd

Att starta solnedgångs sekvensen:

- Tryck **+** knappen tills lampan lyser så starkt som du vill.
- Tryck **A** knappen så ljussymbolen ✸ tänds.
- Solnedgången (FADE DOWN) startar, lampan tonas sakta ned & släcks. Uppvakningstiden (FADE UP) kommer att starta på morgonen så som du har ställt tidigare.

Att starta solnedgången, men du vill inte ha väckning (soluppgången) t.ex. fredag natt:

- **A** knappen ska vara av (knappen nedtryckt).
- Tryck på **+** så att lampan lyser så starkt som du vill.
- Tryck på **+** och **–** knappen samtidigt.
- Solnedgången startar, MEN du får ingen soluppgång på morgonen.

Att välja solnedgångs tid:

- **A** knappen ska vara av (knappen nedtryckt).
- Tryck på **P** knappen upprepade gånger till meddelandet FADE DOWN 30,60,90 eller 15 visas.
- Tryck omedelbart på **+** eller **–** knappen tills den önskade hastigheten på solnedgången visas.
- Tryck på **P** knappen för att gå vidare eller vänta i 12 sek. för att klockan ska inta normalläge.

13 Ställa solnedgång som avslutas med ett nattljus

I stället för att ha en solnedgång som avslutas med mörker kan du ställa klockan så att ljuset lyser med 10% under hela natten.

- **A** knappen ska vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck på **P** knappen upprepade gånger till meddelandet NITELITE OFF visas.
- Tryck omedelbart på **+** eller **–** knappen tills NITELITE ON visas.
- Tryck på **P** knappen för att gå vidare eller vänta i 12 sek. för att klockan ska inta normalläge.

14 Justera ljusstyrkan i klockans display

Läget DISPLAY AUTO dimmar ned ljuset displayen automatiskt i sovläget (när lampan är satt i 'alarm' och vakna upp eller soluppgångs sekvensen är programmerad)

- För att låta displayen lysa med full styrka hela tiden …
- **A** knappen ska vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck på **P** knappen upprepade gånger till meddelandet DISPLAY AUTO visas.
- Tryck omedelbart på **+** eller **–** knappen tills DISPLAY HIGH visas.
- Tryck på **P** knappen för att gå vidare eller vänta i 12 sek. för att klockan ska inta normalläge.

15 Programmera 'sleepsound' (white noise)

Sleepsound är ett kontinuerligt 'summer' ljud som är användbart för att maskera 'Oljud' i din närhet, eller när du har svårt för att somna.

- För att ställa denna funktion ...
- **A** knappen ska vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck på **P** knappen upprepade gånger till meddelandet SOUND OFF visas.
- Tryck omedelbart på **+** eller **–** knappen så att SOUND AUTO visas. Detta menas att den vill tona ut samtidigt som solnedgången tonas ned.
- Alternativt, tryck **+** eller **–** tills SOUND PERM (permanent) visas. Denna funktion gör att ljudet vill höras hela tiden (under sov fasen). Symbolen **#** i displayen visar att funktionen är aktiverad.
- För att stänga av det bara för en natt … just när ljudet hörs, tryck **A** IN och omedelbart UT igen.

16 Säkerhets läge – 'Lura Tjuven' läge

Klockan kan ställas så att ljuset slumpmässigt slås av och på av sig själv under natten mellan kl. 04.00 till 11.00 för att ge intryck av att någon finns i huset.

- För att ställa denna funktion ...
- **A** knappen ska vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck på **P** knappen upprepade gånger till meddelandet SECURITY OFF visas.
- Tryck omedelbart på **+** eller **–** knappen så att SECURITY ON visas.
- Tryck på **P** knappen för att fortsätta eller vänta i 12 sek. för att klockan ska inta normalläge. Det skall nu visas SECURITY i displayen.
- OBS! Om man trycker på någon av klockans tangenter EFTER denna programmering leder detta till att denna funktion sätts UR funktion. Så kom ihåg att läget endast är aktiverat när man kan se SECURITY lysa i displayen.

17 Demo läge

För att demonstrera Bodyclock Advanced soluppgång & solnedgångs funktioner oavbrutet, i korta 4 minuters cyklar (rullande demonstrations läge).

- För att ställa denna funktion ...
- **A** knappen ska vara AV (knappen nedtryckt).
- Tryck på **+** i 12 sekunder tills du hör en pip signal och program meddelandet SUNSET visas.
- För att upphäva demonstrationen tryck **+** igen i ca 12 sekunder tills du hör 2 pip signaler, och program meddelandet försvinner från displayen.
- Du kanske också vill stänga av beeper signalen (se 11) innan du startar detta läge.

- För demo läge där Bodyclock Advanced arbetar som normalt förutom soluppgången & solnedgången som bara tar 2 minuter, sätt den i FADEUP DEMO (se punkt 9). I detta läge, tryck in och håll kvar **P** sedan tryck **+** lite lätt för att starta en soluppgång.

18 Problemlösningar

- **Ljuset vill inte fungera, men klockan fungerar:**

  Kontrollera att glödlampan är riktigt i skruvad. Om det inte skulle fungera, pröva med en ny glödlampa.

- **Varken klockan eller ljuset fungerar som förväntat:**

  Ta ur nätsladden och vänta några sekunder. Sätt tillbaka nätsladden och omprogrammera. Någon gång har det hänt att klockans microprocessor har 'plockat' upp en statisk elektrisitet, men tar man ur nätsladden så försvinner den.

19 Sammanfattning av all programmering

Summering av program när **P** är nedtryckt. Första valet är förinställt för varje program.

ALARM TIME

TIME

12 HOUR > 24 HOUR

BEEP ON > BEEP OFF

DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH

FADEUP 30 > 6 > 9 > 15

NITELITE OF > NITELITE ON

SOUND OFF > SOUND AUT > SOUND PERM

SECURITY OFF > SECURITY ON

Sedan återgår den till normal funktion.

Bodyclock Advanced Garanti

Denna enhet har en garanti mot fabrikationsfel inom 24 månader efter inköp. Om ni returnerar er Bodyclock Advanced för service, så måste den returneras i sin original förpackning inklusive alla delar som hör till. Se till att nätsladden är utdragen ur enheten, för att förhindra ytterligare skada vid transport. Om varan skulle komma till oss i skadat skick eller om ni returnerar den utan original förpackning.

Vänligen ring oss för råd innan ni skickar oss er produkt.

Kontakta oss

Våra produkter är framtagna i från det senaste inom vetenskapliga studier och vi är också specialister inom sömn forskning, sömn rytm och SAD (Seasonal Affective Disorder). Vi eftersträvar att ständigt utveckla våra produkter och service. Så om ni har synpunkter som ni tror skulle kunna förbättra oss ytterligare. Tveka i så fall inte, utan kontakta oss i så fall mycket gärna.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Teknisk information

Specification subject to change without notice

Lumie Bodyclock Advanced model NSE/NSU

220-240Vac 50Hz 70W

Lamp E14 (SES) 35 mm candle 220/230/240V 60W MAX

Operating temperature 0˚C-35˚C

Safety – EN60601

Class I Medical Device



Lumie är ett varumärke som tillhör:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Storbritannien

GEBRUIKSAANWIJZING

Bodyclock Advanced 200

INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van uw Bodyclock Advanced. Wanneer deze op de juiste wijze wordt gebruikt zal de Bodyclock u helpen om uw circadiane ritme (slaap/waakritme) te regelen, waardoor u zich energieker zult voelen. Duizenden gebruikers hebben al van de gunstige effecten geprofiteerd. Vooral voor het verlichten van Winterblues en SAD is de Bodyclock zeer geschikt. Klinisch onderzoek naar dageraadsimulatie, zoals met de Bodyclock, heeft aangetoond, dat de stemming, productiviteit en de kwaliteit van de slaap en het ontwaken verbeteren en dat men zich fitter en energieker voelt.*

Lees deze gebruiksaanwijzing goed en volg de aanwijzingen zorgvuldig op. Alleen dan hebt u optimaal profijt van uw Bodyclock Advanced.

***Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71**

1 Veiligheid

- Gebruik de Bodyclock niet zonder kap; laat de lamp afkoelen en neem de steker uit de wandcontactdoos voordat u de kap van de Bodyclock neemt.
- De kap wordt warm tijdens het gebruik, zorg ervoor dat er niets tegen de kap komt dat niet hittebestendig is.
- Lamp E14 (SES) kaarsmodel, Max. 60W.
- Houd de Bodyclock verwijderd van water en vocht en gebruik hem alleen binnenshuis.
- Open de behuizing van de Bodyclock niet.

  Op diverse onderdelen binnenin de Bodyclock staat de lichtnetspanning. Binnenin de Bodyclock zijn geen onderdelen waaraan de gebruiker zelf reparaties kan verrichten.

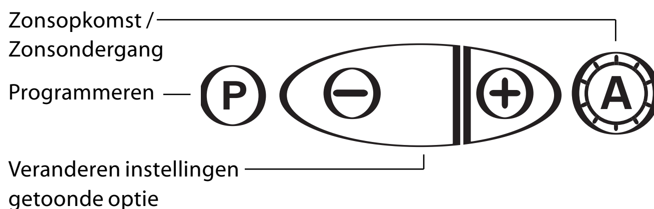
2 Voorbereidingen voor het gebruik

- Verwijder de kap aan de bovenzijde van de Bodyclock door hem voorzichtig maar stevig omhoog te trekken.
- Draai de lamp stevig, maar niet te vast in de fitting en plaats de kap terug.
- Zet de Bodyclock op een geschikte plaats nabij het hoofdeinde van uw bed.
- Plaats de steker in de wandcontactdoos. De display zal knipperen totdat de tijd ingesteld is.
- Als de steker uit de wandcontactdoos wordt genomen, of bij stroomuitval, worden de instellingen van de Bodyclock vastgehouden. Bij kortdurende stroomuitval blijft zelfs de klok gewoon doorlopen.
- Stel de juiste tijd in, zoals beschreven in hoofdstuk 5.
- Neem de steker uit de wandcontactdoos als u de lamp van de Bodyclock moet vervangen. Reserve neodymium zonneschijn-lampen zijn te koop via uw dealer. Als de steker van de Bodyclock Advanced langere tijd uit de wandcontactdoos is geweest moet de tijd opnieuw worden ingesteld.

3 Display



4 Bedieningsknoppen



5 Instellen van de klok

- Om de Bodyclock te programmeren moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het symbool is dan niet verlicht.) Als u herhaaldelijk op de **P** toets drukt krijgt u telkens een volgende programmeer-optie (zie hoofdstuk 19).
- Wanneer de optie TIME op de display getoond wordt kunt u met de **+** en **–** toetsen de juiste tijd instellen.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

  N.B. Als u na het kiezen van een optie met toets **P** langer dan 12 seconden wacht wordt de programmeerstand beëindigd en keert de Bodyclock terug naar de normale gebruiksstand.

6 Omschakelen van 12 uurssysteem naar 24 uurssysteem

In de fabriek wordt de Bodyclock ingesteld op het 12 uurssysteem. Als u de voorkeur geeft aan het 24 uurssysteem kunt u dit als volgt wijzigen:

- Om de Bodyclock te programmeren moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display 12 HOUR wordt getoond.
- Druk nu op **+** of **–** . De display zal nu 24 HOUR aangeven.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- Het omschakelen van 24 uurssysteem naar 12 uurssysteem geschiedt op dezelfde wijze.

7 Gebruik als leeslampje

- Druk op de **+** toets totdat de verlichting zo helder is als u wilt.
- Door langdurig op de **–** toets te drukken kunt u de verlichting uitschakelen.

8 Zonsopkomst instellen (wektijd)

De tijd die op de Bodyclock ingesteld wordt als wektijd is het moment waarop de kunstmatige zonsopkomst voltooid moet zijn en de verlichting maximaal is.

- De wekfunctie is actief als knop **A** omhoog staat. (Het ✹ symbool is dan zichtbaar.)
- De wektijd is in de fabriek ingesteld op 7:00 u. Hieronder leest u hoe u dit kunt instellen.
- Om de Bodyclock te programmeren moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display ALARM TIME wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets om de gewenste wektijd in te stellen. Let, als de Bodyclock op het 12 uurssysteem ingesteld staat, goed op de **PM** indicator. Als u gewekt wilt worden tussen 12.00 u. 's middags en middernacht moet deze zichtbaar zijn.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

N.B. Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het symbool ✹ moet nu verlicht zijn.)

9 Weksnelheid instellen

- De wekfunctie is in de fabriek zodanig ingesteld, dat de zonsopkomst 30 minuten voor het ingestelde wektijdstip begint.
- Bij de Bodyclock Advanced kan de snelheid van de zonsopkomst als volgt worden ingesteld. (Dit is het aantal minuten waarin de helderheid van het licht toeneemt van 0 naar maximaal. (of vanaf 10% – bij gebruik als nachtlampje, zie 13 – naar maximaal).
- Hiervoor moet knop **A** ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display FADE UP 30 (of 60 of 90 of 15 of DEMO) wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets om de gewenste snelheid in te stellen.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

  N.B. Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het symbool ✹ moet nu verlicht zijn.)

10 Snooze functie

- Druk, als het weksignaal klinkt, eenmaal kort op **–**. Het geluid gaat uit, terwijl het licht aanblijft. 9 Minuten later zal het geluidssignaal weer klinken.
- U kunt ook, als u dat liever hebt, terwijl het weksignaal klinkt, de **–** toets indrukken en enige seconden ingedrukt houden, tot het geluid uitgaat en het licht gedimd is. Gedurende de volgende 9 minuten zal het licht weer tot maximaal toenemen, waarna het weksignaal opnieuw klinkt.

11 Geluidssignaal uitschakelen

- Bij de productie wordt het geluidssignaal ingeschakeld. Dit signaal wordt aan het eind van de kunstmatige zonsopgang (de bij 8. ingestelde wektijd) hoorbaar. Door op toets **A** te drukken terwijl het geluid klinkt kunt u dit uitschakelen. Desgewenst kunt u eerst gebruik maken van de Snooze functie, zie 10.
- Als u gewekt wilt worden zonder geluidssignaal kunt u dit als volgt instellen:
- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display BEEP ON wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets, op de display zal BEEP OFF verschijnen.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

N.B. Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het symbool ✹ moet nu verlicht zijn.)

12 Zonsondergang inschakelen (inslaapprogramma)

- Druk op de **+** toets tot de lamp zoveel licht geeft als u wenst.
- Druk op toets **A**, zodat de knop in de bovenste stand staat. Op de display verschijnt het ✹ symbool.
- Het licht van de Bodyclock zal langzaam gedimd worden en uit gaan.
- 's Ochtends zal de Bodyclock u voorafgaand aan de ingestelde wektijd wekken door het geleidelijk sterker worden van het licht.

Indien u dit wenst kunt u de zonsondergang inschakelen zonder dat u de volgende ochtend door de Bodyclock gewekt wordt. (b.v. in het weekend). Dit gaat als volgt:

- Zorg ervoor dat knop **A** ingedrukt is. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk op **+** totdat de lamp met de gewenste helderheid brandt.
- Druk gelijktijdig op **+** en **–** . Het inslaap-programma begint, maar de volgende ochtend wordt u niet gewekt.

Desgewenst kunt u de snelheid waarmee het licht wordt gedimd als volgt instellen:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display FADE DOWN 30 (of 60 of 90 of 15) wordt getoond. Dit is het aantal minuten waarin de helderheid van het licht van maximaal afneemt naar 0 (of vanaf maximaal naar 10%, bij gebruik als nachtlampje, zie 13).
- Druk op de **+** of **–** toets tot de gewenste snelheid verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

N.B. Denk eraan om de wekfunctie te activeren door de toets **A** nog eenmaal in te drukken, zodat deze omhoog staat. (Het symbool ✹ moet nu verlicht zijn.)

13 Gebruik als nachtlampje

Als u het inslaapprogramma niet wilt laten eindigen in volledige duisternis, maar de Bodyclock als nachtlampje wilt gebruiken (10% helderheid) kunt u dit als volgt instellen:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display NITELITE OFF wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets tot de aanduiding NITELITE ON verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

14 Helderheid van de display instellen

Bij de productie is de Bodyclock zo ingesteld dat de helderheid van de display automatisch vermindert gedurende de periode dat u wilt slapen, d.w.z. wanneer het licht uit of zwak is en de wekfunctie ingeschakeld is. Als u daar de voorkeur aan geeft kunt u de display ook zo instellen dat deze voortdurend maximaal helder is. Dit gaat als volgt:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display DISPLAY AUTO wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets tot de aanduiding DISPLAY HIGH verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.

15 Sleepsound (achtergrondruis)

De als optie instelbare Sleepsound is een ruisend achtergrondgeluid. Voor sommigen doet dit aan de zee denken. De functie daarvan is tweeledig: ten eerste is het rustgevend, bovendien helpt het om storende omgevingsgeluiden te maskeren.

U kunt ervoor kiezen om de Sleepsound gedurende de slaap voortdurend te laten klinken of om het volume van de Sleepsound bij het slapen gaan gelijktijdig met het dimmen van het licht te laten verminderen. Het instellen gaat als volgt:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display SOUND OFF wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets tot de aanduiding SOUND AUTO verschijnt. In deze stand zal het volume van de Sleepsound bij het slapen gaan langzaam afnemen, tegelijk met het licht.
- U kunt ook meerdere malen op de **+** of **–** toets drukken tot op de display SOUND PERM staat. Dan zal de Sleepsound de gehele nacht ingeschakeld blijven.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand.
- Wanneer u SOUND PERM hebt gekozen is op de display het symbool **#** te zien.
- Desgewenst kunt u de Sleepsound voor een nacht uitschakelen door, terwijl het ruisende geluid klinkt, de toets **A** in te drukken en meteen daarna nogmaals te drukken zodat de knop weer in de hoogste stand staat. De volgende nacht zal de Sleepsound automatisch terugkeren.

16 Beveiligingsstand

De Bodyclock Advanced kan gebruikt worden om uw huis terwijl u afwezig bent toch een bewoonde indruk te geven. Op onregelmatige tijden – tussen 16.00 u en 23.00 u zal dan het licht in- en uitgeschakeld worden.

Het inschakelen van deze functie:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk enkele malen op de **P** toets totdat op de display SECURITY OFF wordt getoond.
- Druk op de **+** of **–** toets tot de aanduiding SECURITY ON verschijnt.
- Als u nogmaals op de **P** toets drukt kunt u een of meer andere opties instellen. Als u de programmeerfunctie wilt afsluiten hoeft u niets te doen. Na 12 seconden keert de Bodyclock vanzelf terug in de gebruiksstand. Zolang de beveiligingsfunctie ingeschakeld is zal de display SECURITY tonen.
- Zodra een van de bedieningsknoppen wordt ingedrukt zal de beveiligingsfunctie worden uitgeschakeld. Let u er s.v.p. goed op dat de beveiligingsfunctie alleen actief is als het woord SECURITY op de display zichtbaar is.

17 Demo-stand

Om de inslaap- en wekfuncties van de Bodyclock Advanced te laten zien is deze voorzien van een Demo mogelijkheid. Dan duren de zonsopkomst en zonsondergang elk slechts 2 minuten en zij wisselen elkaar steeds af. De demo-stand kan als volgt worden in- en uitgeschakeld:

- Knop **A** moet ingedrukt zijn. (Het ✹ symbool is dan niet verlicht.)
- Druk ca. 12 seconden op de **+** toets totdat u een pieptoon hoort en op de display SUNSET zichtbaar is.
- Als u de demonstratie wilt beëindigen, druk dan weer ca. 12 seconden op de **+** toets, tot u een dubbele pieptoon hoort en de programmatekst van de display verdwijnt.
- Als u in de demo-stand het geluid van de wekfunctie wilt uitschakelen kunt u voordat u de demo-functie inschakelt het geluidssignaal uitzetten, zie hoofdstuk 11.

U kunt ook kiezen voor een demo-stand waarin de wekfunctie volledig wordt uitgevoerd, inclusief geluidsoptie en snoozefunctie, maar waarbij de zonsopkomst en zonsondergang slechts 2 minuten duren.

- Stel FADE UP DEMO in, zoals in hoofdstuk 9 beschreven.
- Houd, terwijl de wekfunctie geactiveerd is (knop **A** omhoog), toets **P** ingedrukt en druk kort op de **+** toets om een zonsopkomst te starten.

18 Problemen oplossen

Het licht gaat niet aan, terwijl de klok wel werkt.

- Neem de kap van de Bodyclock af, controleer of de lamp goed vast in de fitting zit en draai deze zonodig vast. Als dit niet helpt is de lamp waarschijnlijk defect. Vervang deze door een nieuw exemplaar van het juiste type (verkrijgbaar via uw leverancier).

De klok en de lamp werken geen van beide.

Of de klok werkt niet op de juiste wijze.

- Neem de steker uit de wandcontactdoos en wacht enkele seconden. Druk toets P in en houd deze ingedrukt terwijl u de steker weer in de wandcontactdoos steekt.

Het kan voorkomen dat statische elektriciteit de werking van de microprocessor van de Bodyclock verstoort.

Deze statische elektriciteit verdwijnt door de steker uit de wandcontactdoos te nemen en terug te plaatsen. Uw Bodyclock Advanced zal nu weer ingesteld zijn zoals toen hij de fabriek verliet. Vergeet niet om hem opnieuw in te stellen!

Als u bovenstaande aanwijzingen hebt opgevolgd, maar uw Bodyclock functioneert toch niet naar behoren, wend u dan tot de leverancier waar u de Bodyclock hebt aangeschaft.

19 Samenvatting instelmogelijkheden

Onderstaand een overzicht van de verschillende te programmeren functies van de Bodyclock Advanced, zoals zij achtereenvolgens verschijnen wanneer de **P** toets (herhaaldelijk) wordt ingedrukt (terwijl de **A** toets ingedrukt is en het ✹ symbool niet verlicht.)

ALARM TIME

TIME

12 HOUR > 24 HOUR

BEEP ON > BEEP OFF

DISPLAY AUTO > DISPLAY HIGH

FADEUP 30 > 60 > 90 > 15 > DEMO

FADE DOWN 30 > 60 > 90 > 15

NITELITE OFF >NITELITE ON

SOUND OFF > SOUND AUTO > SOUND PERM

SECURITY OFF > SECURITY ON

Daarna keert de Bodyclock Advanced terug naar de gebruiksstand.

Bodyclock Advanced Garantie

Op uw Bodyclock Advanced hebt u – naast uw wettelijke rechten – 24 maanden fabrieksgarantie, gerekend vanaf de aankoopdatum.

Wanneer er problemen zijn met uw Bodyclock die u en uw leverancier niet kunnen oplossen zal de leverancier de Bodyclock naar de importeur sturen. Fabricagefouten worden onder garantie hersteld of – ter beoordeling van de importeur – het apparaat wordt kosteloos omgeruild.

Herstel van schade als gevolg van onjuist gebruik (o.a. foutief type lamp) of van onvoldoende verpakking bij toezending naar de importeur valt niet onder de garantie.

Suggesties

Outside In is toonaangevend in Europa op het gebied van lichttherapie. De productontwikkeling wordt uitgevoerd door deskundigen op het gebied van slaap, dag-/nachtritmen en SAD, op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Als u suggesties hebt waarvan u meent dat deze de producten of dienstverlening kunnen verbeteren willen wij deze graag van u vernemen.

- **Lumie Careline +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**

Technische gegevens

Wijzigingen zonder voorafgaande aakondiging voorbehouden.

Lumie Bodyclock Advanced model NSE/NSU

Netspanning: 220-240 V AC 50 Hz, 70 W

Lamp: E14 (SES) 35 mm kaarsmodel 220/230/240 V 60 W MAX

Gebruikstemperatuur: 0°-35°C

Veiligheid: voldoet aan EN60601

Medisch Hulpmiddel klasse I



Lumie is een handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Distributor details:

lumie®

Lumie is a trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK